

淡江大學 106 學年度第 2 學期課程教學計畫表

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|
| 課程名稱                                                                                         | 男、女生體育－瑜伽興趣班                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 授課<br>教師 | 雷小娟<br>LEI HSIAO-CHUAN |
|                                                                                              | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                        |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣一 C                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分             |
|                                                                                              | TGUPB1C                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                        |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                        |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                        |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                        |
| A. 全球視野。<br>B. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>H. 美學涵養。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                        |
| 課程簡介                                                                                         | 本課程旨在透過學習瑜伽體位法，維持良好體態並增進健康與體能。透過身體活動的練習，養成自我約束並尊重他人的態度，由內而外感受喜悅的意境，並展現肢體之力與美。                                                                                                                                                                                                                             |          |                        |
|                                                                                              | The aim of the couse is to learn the Asanas of Yoga, and maintain good figure and improving health and physical stamina. Through practicing physical activity, to develop self-discipline and respect for others, feel the mood of joy from the inside out, and show the strength and beauty of the limb. |          |                        |

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

| 序號 | 教學目標(中文)                  | 教學目標(英文)                                                                                              | 相關性  |        |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
|    |                           |                                                                                                       | 目標層級 | 校級基本素養 |
| 1  | 1.瞭解學習瑜伽體位法               | 1.Understand and study the Asanas of yoga                                                             | A3   | DFG    |
| 2  | 2.維持身體機能及良好體態             | 2.Maintain body function and good figure                                                              | P4   | DFG    |
| 3  | 3.養成運動習慣，達成健康促進目標         | 3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal                          | C6   | DFG    |
| 4  | 4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現 | 4.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation. | A6   | DFG    |

教學目標之教學方法與評量方法

| 序號 | 教學目標                      | 教學方法  | 評量方法    |
|----|---------------------------|-------|---------|
| 1  | 1.瞭解學習瑜伽體位法               | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 2  | 2.維持身體機能及良好體態             | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 3  | 3.養成運動習慣，達成健康促進目標         | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 4  | 4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現 | 講述、實作 | 實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1  | 107/02/26~<br>107/03/04 | 1.認識瑜伽 2.瑜伽基礎理論     |    |
| 2  | 107/03/05~<br>107/03/11 | 1.瑜伽起源、發展、現況        |    |
| 3  | 107/03/12~<br>107/03/18 | 1.瑜伽調息法 2.瑜伽呼吸法     |    |

|              |                         |                                                                                                                              |  |
|--------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4            | 107/03/19~<br>107/03/25 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 5            | 107/03/26~<br>107/04/01 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 6            | 107/04/02~<br>107/04/08 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 7            | 107/04/09~<br>107/04/15 | 1.暖身 2.複習瑜伽體位法                                                                                                               |  |
| 8            | 107/04/16~<br>107/04/22 | 1.暖身 2.複習瑜伽體位法                                                                                                               |  |
| 9            | 107/04/23~<br>107/04/29 | 1.測驗                                                                                                                         |  |
| 10           | 107/04/30~<br>107/05/06 | 期中考試週                                                                                                                        |  |
| 11           | 107/05/07~<br>107/05/13 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 12           | 107/05/14~<br>107/05/20 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 13           | 107/05/21~<br>107/05/27 | 1.暖身 2.瑜伽體位法                                                                                                                 |  |
| 14           | 107/05/28~<br>107/06/03 | 1.暖身 2.複習瑜伽體位法                                                                                                               |  |
| 15           | 107/06/04~<br>107/06/10 | 1.暖身 2.複習瑜伽體位法                                                                                                               |  |
| 16           | 107/06/11~<br>107/06/17 | 1.測驗                                                                                                                         |  |
| 17           | 107/06/18~<br>107/06/24 | 1.測驗                                                                                                                         |  |
| 18           | 107/06/25~<br>107/07/01 | 期末考試週                                                                                                                        |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1.需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考。<br>(2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算。                                       |  |
| 教學設備         |                         | (無)                                                                                                                          |  |
| 教材課本         |                         |                                                                                                                              |  |
| 參考書籍         |                         | 1. 圖解瑜伽自然健康法。2.瑜伽慢慢來。3.美體瑜伽                                                                                                  |  |
| 批改作業<br>篇數   |                         | 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）                                                                                                   |  |
| 學期成績<br>計算方式 |                         | ◆出席率：            %    ◆平時評量：            %    ◆期中評量：            %<br>◆期末評量：            %<br>◆其他〈樂活健康60%團隊合作20%品德倫理20〉：100.0 % |  |
|              |                         |                                                                                                                              |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 考 | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a>〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。</p> <p><b>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b></p> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|